

Yonkyu 4 kyu

Tachiwaza

Ikkyo

shomen-uchi

Nikyo

katadori

gyakuhanmi

Shihonage

yokomen-uchi

Iriminage

shomen-uchi

Kotegaeshi

Gyakuhanmi

Suwariwaza

Kokyu-ho

ryotedori

Vapen

Ken no tebiki

Ikkyo omote

Iriminage ura

Jo no tebiki

Ikkyo omote

Iriminage ura

Kyusho

Tjocktarmsmeridianens 10 punkt, används vid nikyo

Trippelvärmarmmeridianens 11+12 punkter, används vid ikkyo

